

✦ آیا بیان احساسات در رابطه برایتان دشوار است؟

آیا پیش آمده حرفی در دلتان بماند چون نمی دانستید چگونه آن را مطرح کنید؟
آیا از ناراحت شدن همسر، سوء تفاهم یا ایجاد تنش می ترسید و ترجیح می دهید سکوت کنید؟
سکوت های طولانی و بیان نشدن نیازها اغلب فاصله عاطفی در رابطه ایجاد می کند.

📍 کارگاه آنلاین ویژه بانوان

از شرم تا صمیمیت

مهارت های ارتباط مؤثر در زندگی زنشویی

در این کارگاه می آموزید :

- چگونه احساسات و نیازهای خود را شفاف و محترمانه بیان کنید
- چگونه گفت و گوی سالم و سازنده با همسر شکل دهید
- چگونه از چرخه سکوت، دلخوری و سوء تفاهم خارج شوید
- چگونه صمیمیت و درک متقابل را در رابطه تقویت کنید

👤 مدرس :

دکتر مینا نظری کمال

روانشناس بالینی

🕒 زمان برگزاری :

۳ جلسه آموزشی | هر جلسه ۹۰ دقیقه

سه شنبه ها | ساعت ۱۷:۰۰ تا ۱۸:۳۰

🎧 مزایا :

ارائه جزوه آموزشی + فایل صوتی جلسات

💰 هزینه شرکت در کارگاه :

۴۰۰,۰۰۰ تومان

📄 ثبت نام :

@minakamalpsy

در نرم افزار بله و یا پیام به شماره ۰۹۱۹۱۲۳۰۶۵۳

@sedayejooy